

弘法利生報佛恩

慈濟人樂於翻轉人生，不單是對自己，也成就他人；方法是「弘法利生」——弘揚佛法、利益眾生——這是僧信的责任與使命。

證嚴上人與弟子感激佛法哺育之恩，目睹位於尼泊爾藍毗尼的佛陀故鄉，仍是黃土路、竹籬笆、孩子無書可讀、人們無錢治病，心中不忍，望「法乳西饋」，送愛往佛陀的故鄉，翻轉那裏的生活。幾年來，慈濟人在當地陸續推動、落實醫療、教育、人文等建設。

「弘法利生」在香港推動，得到熱烈響應。藉此，許多慈濟人積極地向親友講慈濟，說上人的法，募心募愛，也踴躍捐獻，惠及的包括非洲困難戶、在波蘭的烏克蘭難民等。

在香港，分會重新啟動因新冠疫情而停辦了兩年的「安心就學」計劃，援助有困難的家庭，除提供多項補貼外，還贈送《靜思語》，讓他們在上人法語的薰陶下，有正向積極的人生觀。有別於以往邀請學生和家長到靜思堂來領取，今年則安排志工到學校頒發，以方便他們。

上人成立慈濟，遵從印順導師「為佛教，為眾生」叮囑，推行的也就是弘法利生的工作。香港分會成立三十年以來，不少志工通過弘法利生，翻轉自己的人生，也幫助許多人翻轉他們的人生。「法乳西饋」提供了一個契機，為報佛恩，佛弟子在菩薩道上應更精進前行。

鄭偉鳴



目錄

二〇二二年 12 月
第 154 期

1

編者 弘法利生報佛恩
感言

4

主題 重啟「安心就學」計劃
報導 志工親臨學校頒發

8

愛灑 迎接人生下半場
社區 有老花更有火花

健康講座談妥瑞氏症
及早醫治可痊癒

因疫停辦慈濟日
志工送禮獻祝福

志工帶動團康
耆樂融融喜洋洋

關懷街友籠屋戶
知福惜福再造福

溫馨立冬日
福飯暖人心

17

傳心 多用心
點滴

18

印象 法親關懷
真善美

靜思好話一條街

愛笑銀齡義工隊來訪

靜思堂捐血活動

20

大地 志工疫下堅持回收
園丁 以行動感動他人護持

珠海碩士生訪願行館
激發踐行環保心

小小綠點市集
匯聚點滴大愛

因素精彩 代代平安



靜思堂

香港九龍塘沙福道 12 號
電話 2893-7166 傳真 2893-7478

大圍聯絡處 • 環保願行館

新界沙田大圍車公廟路 5 號
電話 2337-0158 傳真 2687-1889

慈濟文化志業香港有限公司

香港九龍塘沙福道 12 號
電話 2575-4966

灣仔聯絡處

香港灣仔道 187 號景星大廈 1F D 室
電話 2892-2578 傳真 2892-2598

天水圍聯絡處

新界天水圍天晴邨
天晴社區綜合服務大樓五樓 504 室
電話 2336-3601 傳真 2336-3681

綠在鯽魚涌

鯽魚涌英皇道 1010-1056
東匯坊 130、111 號舖
電話 5285-8476

27

愛的傳承 從寸步不離 到勇於放手

教育志工用心陪伴
許孩子未來一個希望

慈少班開鑼
鼓勵學員追夢

親子共遊濕地公園
走進大自然學保育

38

清修 心靜 當下成淨土
點滴 心亂 瞬間成地獄

40

願行 純素伯爵茶鬆餅
食堂

32

菩提精進 香港志工連線入經藏
參與殊勝大法會

受經藏演繹感動
期許自我付出行善

弘法利生
回饋佛陀故鄉

見習學員入人群
宣導環保收穫多

發行人 釋證嚴

出版 慈濟香港分會

總編輯 鄭偉鳴

執行編輯 李淑玲

美術編輯 林均銘

文稿撰述 筆耕志工
人文真善美團隊

照片提供 攝影志工
人文真善美團隊



重啟「安心就學」計劃 志工親臨學校頒發

撰文：余小碧、羅安妮、謝勤、林莉、朱潔儀、胡美珍

因新冠疫情停辦了兩年的慈濟「安心就學」計劃於今年重新啟動，受惠的有二十所學校的一百三十三位學生，包括九間小學的五十八位與十一間中學的七十五位學生。

這次因不方便上門做家訪，分會於是改用視訊方式評估；志工透過網絡視訊向申請學生家庭了解情況。另外，往年是邀請學生和家長到靜思堂來領取，今年則安排志工到學校頒發。

首輪補助派給每位學生助學金二千元（現金一千元、書券五百元、靜思人文禮券五百元）。計劃還提供書簿津貼、校內課堂日的午膳津貼、校服津貼、學科補習津貼、課外活動和課外活動制服津貼。另，分會向同學派送《靜思小語》、環保原子筆等結緣品。

活動中，志工除介紹慈濟、竹筒歲月、安心就學計劃，也宣導環保及素食的重要，並邀請老師帶領學生參訪大圍慈濟環保願行館。

攝影 / 盧志德



樂善堂楊葛小琳中學 — 沙田區大圍隆亨邨 10月11日

副校長李綺玲、主任老師梁美玲陪同四名受惠學生出席。李副校長感恩安心就學計劃幫助了學生，希望他們將來能回饋社會，幫助有需要的人。「慈濟志工不單只頒發助學金，更會探訪家長及學生。」梁美玲老師表示，感動於志工的用心關懷，即將退休的她，將來也想到慈濟做志工。

青衣商會小學 — 葵青區 10月11日

受惠的是一個南亞裔家庭，三個在該校就讀的兒子都得到幫助，他們表示非常開心。該校有不少南亞裔學生。



攝影 / 盧志德

荃灣公立何傳耀紀念小學 — 荃灣石圍角邨 10月12日

該校第一次處理安心就學工作的老師吳家華表示非常感恩，因志工不只送來津貼，還有精美的圖書和淨斯本草飲。她說，疫情下，有些家長失業了，還要養幾個小孩，確實需要支持。

惠僑英文中學 — 深水埗石硤尾 10月14日

該校有十位學生受惠。何濤助理校長說，安心就學計劃讓學生不會因為經濟問題，失去學習或參與課外活動的機會，希望同學好好利用慈濟提供的協助。

李穎詩同學表示：計劃可以幫到他們很多方面，如減輕衣食、書簿的負擔，資助參與興趣活動；聽到用回收物品可製成原子筆及賑災的毛氈，讓她認識這是善良和大愛的行為。

「計劃對自己的幫助好大，因資助包括了學業上各方面的支出。」姚浩彪同學說，資助減輕他母親的經濟負擔，活動也讓他認識到慈濟的助人行動。

佛教大光慈航中學 — 大埔 10月13日

校長梁穎媛和副校長江揮文出席了頒發儀式。梁校長感謝慈濟一直以來對學校的關心，尤其對有需要學生的幫助。

佛教黃鳳翎中學 — 銅鑼灣掃桿埔 10月13日

該校有四位同學受惠。校長李偉盛說，安心就學計劃對學生的幫助很全面，可以讓他們用心地學習，並參與不同的活動，發展社交技巧。對於慈濟贈送的整套《靜思語》，他表示會放在圖書館內，也鼓勵學生將《靜思小語》帶在身上，隨時可以學習精進。在聽了志工介紹環保願行館後，他說會邀約其他學校的校長一起去參觀。



棉紡會中學 — 葵涌 10月19日

該校有十一位同學受惠，校長施上海和負責此項目的老師鄭振壽陪同學生一起出席活動。

「現時很多有心人拿出很多資源幫助學生，所以同學無論在什麼環境下，都要努力讀書，將來貢獻社會。」施校長鼓勵學生要懂得回饋社會。鄭老師說，午膳津貼、校服的費用，對收入比較低的家庭幫助很大，補習費用對同學的學業、升學，也有很大幫助。

元朗寶覺小學 — 元朗洪水橋 10月19日

有二位學生受惠，譚慧萍校長和志工一起頒發助學金和結緣品給學生，並和家長一起合照。



攝影 / 盧志德

順德聯誼總會胡少渠紀念小學 — 屯門安定邨 11月4日

受資助學生有八位。家長葉家敏說，安心就學可以減輕她一些負擔，也讓小孩可以參加額外的課外活動以及補習課。「兒子有閱讀障礙，有了補貼，可讓他參加較弱的中文科的補習。」家長梁轉冰感恩慈濟有此資助，讓兒子可以學習得更好。

校長林楚岳表示，慈濟的資助範圍廣闊，可以幫到孩子；他也肯定慈濟對資助學生的教導：要求同學做好自己，如用心向學、品行端正、關心及幫助有需要的人。

上人常說，幫助別人不只是他們眼前所面臨的，還有背後的問題、家庭親子的問題、社會的問題、教育的問題。而安心就學是先解決當務之急——家長的困擾——讓家庭氣氛暢和，進而讓同學安心念書。



攝影 / 盧志德



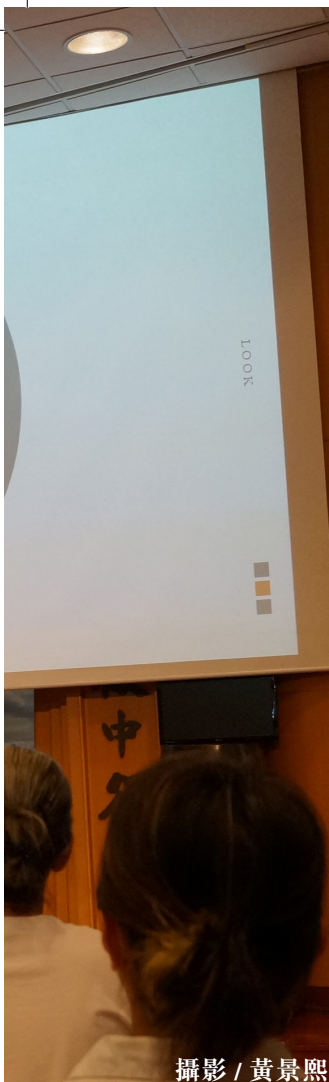
迎接人生下半場 有老花更有火花

撰文：陳芷君

未見講者之前，只看其資歷介紹與「歲月的禮物，迎接人生下半場」的講題，會認為是個「事業有成」、五十開外的人。其實不然，10月15日分會舉辦的人文講座的講者——陳伊敏——非常年輕，穿上一襲紅色洋裝，顯得時髦。難得的是如此年紀的女士，對老齡化的社會有所觸動、關注。

陳小姐為了瞭解不同地域文化的老年人，特地跑到歐洲的德國，觀察高齡社會的新視角、新思維。她除了在街頭訪問之外，甚至與長者同住一個屋簷下，近距離探討這年齡層在東西方文化中的差異。

她發現外國人很能接受自身老去的景況。在她《看見生命的火花》書中記錄的一位老人說：「我八十歲了，感覺自己很美。」這位長者看著自己臉上的皺紋、每天的變化，覺得非常有趣，把白髮冒出與脫落當作新鮮事物看待。



攝影 / 黃景熙

另一位老人，曾經是駕駛教練，退休後喜歡到酒吧喝啤酒。太太不准他外出，他就去拾荒，撿了許多破銅爛鐵，做出各式各樣的藝術品，把家布置成他夢想的酒吧。

在一個小鎮上，陳小姐遇到兩個老人 — 他們每天來巴士站幫助老人上下車，並陪伴他或她到終點站，每天來來回回，如上班的員工。他們的目的很單純，就是幫助其他有需要的老人。他們自己也八十歲了，這樣做沒有薪酬，只是覺得很開心、很值得。

有一次在香港，陳小姐看到一位拾荒老人，身體捲曲，推着一車比她高一倍的廢紙。她說，這顯現出生命的頑強與毅力，真的令人咋舌，而這十年老年人的處境似乎沒什麼改變，政府官員也認為這是高齡海嘯，也是一種災難。

講者以故事與生動活潑的方式帶出主題，與觀眾熱切互動，啟發大家的思考。每個人都會逐漸老去，如何身老心不老？讓生命活得更精彩？她分享證嚴上人一個非常有創意的想法 — 壽量銀行。如果你現在九十歲，存五十歲到此銀行，變成四十歲，以這樣的心態重新投入人群；你還健康，正是要做好事的時候。臺灣有一位志工黃蔡寬已一百零四歲，心寬念純，身體仍健壯，每天在環保站「上班」。存了五十歲到銀行，她今年才五十四歲，年輕吧！

講座現場有一位何太太，已八十高齡，但打扮時尚，談吐幽默，說話鏗鏘有力。她曾在電影《桃姐》中擔任老人院義工角色，因一次意外跌倒住院四個月，進進出出，之後當了醫院的義工，並覽盡人生百態。她得到一個結論：這世界唯一能幫到自己的唯有自己，而不同宗教，都離不開一個「愛」字。



攝影 / 黃景熙

健康講座談妥瑞氏症 及早醫治可痊癒

撰文：區月華

註冊脊醫江明珊的大兒子六歲的時候，被他的祖母發現身體不斷抽動，小孩自己卻不知道。江醫師自此開始留意兒子的情形，並帶他看脊醫，診斷結果為頸椎移位引起的妥瑞氏症，做了三次治療就康復了。

12月17日在靜思堂舉辦的健康講座上，江醫師分享他兒子曾患妥瑞氏症及其治療方法。他特別提醒家長關心孩子的日常生活，很多兒童患此病是跌倒引起的，發現病徵後要及早醫治，除了看西醫，也可以看中醫或脊醫。

妥瑞氏症是由法國醫師佐治·吉爾斯·妥瑞發現的。江醫師在現場播放了一段有關妥瑞氏症的影片，之後解答觀眾的疑問。妥瑞氏症患者一般會身體肌肉抽動、發出特殊聲音、展露怪異表情，也有頭暈、耳鳴、走路時左右不平衡的情形。發病的原因包括：頸椎錯位，影響到頭與手；腰椎不對稱，令膝蓋沒有力。另外，坐姿與睡姿也會有影響，如長期坐在沙發上打機，讓頸椎、腰椎長時間處於同一姿態。

江醫師還找了兩位觀眾協助示範，如何檢查頸椎位置是否平衡。觀眾也詢問了其他一些問題，如肩膊痛等。江醫師說，很多人沒有留意睡眠的姿勢，長時間側身睡眠會令骨骼變形，枕頭的高低也有影響。

陳廣熙先生說，講座中讓他印象深刻的是：患者不是擔心生病，而是擔心如何面對他人的看法；對此江醫師詳盡解釋，這類病是可以治療，也會痊癒的。

「江醫師講解如何在日常生活中保持正確姿勢，才不會弄傷筋骨，使我獲益良多。」麥寶兒女士開心地說。

高慧敏女士表示，在講座獲得的健康知識會和親友分享；平常身體有痛症，以為是缺乏運動，現在知道可能有其他原因。而她有三年沒有參加慈濟活動，這次來靜思堂聽講座，內心充滿歡喜。

人醫會成員邱雅雯則感恩江醫師抽出寶貴的時間，給大家講解妥瑞氏症的預防與治療，讓大家認識這一罕見的疾病。

會上觀眾踴躍地發問，江醫師憑著多年看病的經驗，一一耐心做解答，讓人不禁想起「醫者父母心」這句話！



攝影 / 胡美珍



因疫停辦慈濟日 志工送禮獻祝福

攝影 / 謝勤

撰文：謝勤

「疫情持續三年，慈濟的義工都無法來參與實體的服務，但他們一直沒有忘記醫院的員工和病友，並以物資給予支持，希望明年的慈濟日，慈濟的義工可以親自來派禮品。」沙田醫院社工陳慧盈道出內心的感恩與期待。

為誌慶沙田醫院年度的慈濟日，志工於 10 月 21 日把禮品送往醫院，跟院友和醫護人員結緣。沙院行政事務總經理陳秀珍和社工陳慧盈代表院方接收結緣品，並和志工拍照留念。

自 1997 年開始，沙院在 10 月底舉行每年一度的慈濟日，以表彰慈濟志工無所求的奉獻精神。新冠疫情開始後，慈濟日活動停辦，分會改為致送結緣品給院友和醫護人員，以作關懷與鼓勵。今年的結緣品包括毛巾公仔、濕紙巾，都是院友日常的用品，還附上祝福卡。

志工蘇志培說，很感恩沙院給予這塊福田讓慈濟人耕耘、修行，以及訂立慈濟日，讓志工舉行活動，給院友送上歡樂。

為包裝近八百份的結緣品，10 月 18 日上午十二位志工在分會佛堂一起付出。由於有些院友是精神康復者，所以病房不能有長的繩子，徵求院方的意見後，改用橡皮筋代替絲帶；志工按所需數量，另外包裝這些結緣品。志工凌佩文表示，疫情下大家難得回來參加活動，感恩這麼多志工配合，並希望禮物可以讓院友開心。最早探訪沙院的志工之一的她追憶說，長久以來院友都很樂意跟志工聊天，他們會很開心。

同樣是第一批訪視志工的區亮貞表示，沙院探訪是她的美好回憶。猶記第一天去醫院時，病房經理介紹志工認識了一百位病人，並說都是將來要關懷的對象。「現在雖然不能去探訪，但志工都很用心的把禮物包得漂漂亮亮，也包進自己的心意和祝福。」她希望院友收到後都會開開心心。

志工鄭健坤回想，剛做探訪時要上課，要學習怎樣跟院友溝通，如不要說「你好」，因為他們會答「好什麼呀，好就不用住醫院啦」，所以就說「早啊，今天怎麼樣啊？」不過，她說偶爾還是會「撞板」，被院友罵，但會體諒對方的心情，自己就是這樣慢慢地學習。

「通過探訪活動，院友心態都有轉變，而他們的轉變都影響我們。」志工黃素屏說，自己在活動中法喜充滿，所以有活動，她都會盡量參加，如這次幫忙做包裝，感到很開心。

志工周力生表示，慈濟人服務沙院近三十年，並建立了深厚感情。疫情關係，沒有去做探訪，但心卻記掛醫院，想念院友，也跟在疫情下飽受壓力、辛勞的醫護人員保持聯繫。她說，志工每月一次透過網絡跟病人談天，紓緩他們的情緒。「希望疫情能儘快過去，能夠回到醫院做探訪、服務。」她期待地說。

志工帶動團康 耆樂融融喜洋洋

撰文：卓芳

「很感恩慈濟舉辦這次活動，讓老人家一起開心唱歌、玩遊戲，享受一個快樂的下午。」耆樂社的蕭亮美主席向慈濟人表達內心的謝意。

新界西志工籌辦的「耆樂融融喜洋洋」團康活動，於11月13日在上水彩園邨彩園會堂舉辦，約一百二十位該區的長者前來參加。活動內容豐富、精彩，參與的公公婆婆既可玩，又收到禮物，都感到開心和溫暖。

合辦活動的北區彩園耆樂社的蕭亮美主席表示，此區有很多獨居長者，且身體不好，行動不便，加上疫情，許久沒有參加群體活動，倍加寂寞。近期，區內還發生了三宗不幸事件：疫情下子女回不來，老人以為自己被遺棄，想不開，兩個上吊，一個跳樓自殺。對於慈濟志工前來舉辦活動，帶給長者歡樂，她表示由衷的謝意。

團康活動包括話劇、「估歌仔」有獎遊戲，以及溫情手語歌演繹。

《竹筒歲月》話劇演出後，志工梁君茹提問，由公公婆婆作答。問：「五毫子能買到什麼？」答：「什麼都買不到。」問：「五毫子可不可以幫到人？」答：「可以，只要積少成多。」當年慈濟就是由一個竹筒開始，由每位主婦每日省下五毫買菜錢開始，慢慢累積大眾的善心，發展到現在全球有一百二十八個國家、地區有慈濟人大愛的足跡。之後，每位長者獲派一個竹筒，梁君茹鼓勵他們即場投入五毫，一起舉起並搖動竹筒，讓它發出響噹噹愛的聲音。

素食環節，梁君茹請大家認真聽食譜，聽到素菜便舉手，肉食則打叉。與會的王碧兒說，活動讓她確實領悟到，要開始多吃素，少殺生。

「因為我們是一家人，相依相信，彼此都感恩；因為我們是一家人，分擔分享，彼此的人生……」最後，志工帶領公公婆婆比劃手語及合唱〈一家人〉，場面溫馨。

攝影 / 梁昌材





關懷街友籠屋戶 知福惜福再造福

撰文：吳萬里、謝勤、余小碧

攝影 / 姚加偉

「今晚真的沒有來錯，有機會會再來做義工。」第一次做街友探訪的羅金好表示，看了露宿者的情形，知道做人不要自怨，很開心從中獲益很多，幫到別人亦幫到自己。

在10月8日晚上，慈濟每月的街友定點探訪，約有二十位志工參與，其中七位是第一次參加。探訪之前，資深志工向新人作叮嚀，並講解關懷的緣起、探訪的守則等。

志工帶著四十個素便當、水果、餅乾及羅漢果水，在尖沙咀文化中心旁、鐘樓附近，以及港鐵站的地下隧道，對露宿者進行關懷。

探訪時，志工會跟街友溫馨互動。文化中心旁，一位六十多歲的陳星殷，看見這麼多的志工，感到特別開心，一起合唱〈友誼之光〉。伯伯並以自身經歷勸誡大家，不要迷失於花花世界，要珍惜寶貴的光陰。他之後還協助志工在附近做探訪。

在鐘樓附近，志工還找到相熟的街友。曾付出當志工的阿莊，再次遇上慈濟人，大家都十分開心。六十五歲的林叔住在重慶大廈的籠屋，因居住環境吵雜，無法安睡，故大部分時間流連在街頭。

志工跟街友玩猜燈謎遊戲，答中的獲得一盒淨斯薄餅或福字吊飾。坐在一旁的珍婆婆也一起唱出多首懷舊金曲，其中街友之歌——〈您的愛〉，頗能引起大家的共鳴。

在港鐵站的行人隧道，志工碰到人稱「歌王」的袁國忠，以及另外二位街友。之後，國忠跟志工一起去關懷，並唱歌娛樂已八十多歲的洪伯伯。

多位探訪志工分享了他們的感受。「看到志工跟街友的關係非常好，應是有長久的溝通。」鍾慧明讚歎志工很用心，無私付出，她會再來參與。

「見苦知福，有機會付出，是自己的福份。」林楚雲有感而發，並說感受到慈濟人用純真的心去對待每一位街友。

以前在大愛新聞看過慈濟志工探訪街友的曾振邦說，自己親身來做，體驗非常深刻，亦感到知福。

戴亞獅說，看到志工跟街友開心地跳舞、唱歌，像一家人，大家都付出了愛心。

「其實街友也有很好的正能量。」吳燕文有此體會，表示很開心街友把志工視作朋友。



攝影 / 謝勤

施比受更有福

11月12日晚，二十多位志工再度來到文化中心旁、鐘樓一帶和港鐵站隧道探訪街友。新參加的志工很用心地學習，有問題就會發問。領取福飯時街友自覺地排隊，志工則對他們尊重以待。

餐後，大家一起開心唱歌，志工蹲下和街友聊天。七十多歲的譚婆婆居住公屋，只因晚上感覺寂寞，寧願在外露宿跟人聊天，白天則回家。婆婆有一兒一女，兒子結婚後和岳父母同住，原本女兒和她同住，但因為時常吵架已搬出去住。志工以自身為例，好言勸說婆婆與女兒和解，同住相伴。婆婆有點心動，志工希望她努力踏出第一步，打電話給女兒，並祝福她很快能同女兒和好，她很開心地說承你貴言。

跟母親關係也不好的志工曾振邦說，探訪的最大收穫是覺悟到要對媽媽好點。

志工陳恩妮邀請了朋友唐鳳仙和她的兒子參與，母子倆之前也去深水埗探訪過街友。剛大學畢業的兒子李君華表示，探訪讓他感到幫助別人很開心。唐鳳仙頗有感觸地說，之前看到一位七十多歲的婆婆被兒女趕出家，要睡在隧道裏，她感謝志工讓他們見識到這些苦況，以及表達他們的關懷。

第一次參加探訪的慈濟願行館職員林均銘表示，對街友鞠躬那一刻，他感受很深，對施比受更有福的道理，即時有了感受。

「感覺自己好幸福！」也是第一次來做志工的願行館經理謝旻熹表示感觸很大，親身經歷，跟平時聽到的很不同。



攝影 / 謝勤

愛心帶動善循環

為準備慈濟的冬令發放，志工於 12 月 10 日走訪油麻地、尖沙咀與旺角，為街友、籠屋戶登記他們需要的禦寒衣物和用品。

文化中心旁的街友為數不少，自覺有序地領取素便當和物品。志工之後為他們登記所需要的物資，並邀請他們參加新年 1 月在普光齋舉辦的冬令圍爐。

兩名騎單車經過的年輕人，看見志工派送素便當，將他們帶著的數支蒸餾水交出，轉贈街友，可謂善的循環。

街友黃曉峰感謝志工送來食物，以及為他登記冬令發放，並期待 1 月圍爐的到來。

另一群志工前往探望油麻地的街友。露宿在油麻地賽馬會診所大門前多年的街友袁慶堂伯伯，看到志工到來顯得十分歡喜。他說，志工經常來關懷，他們很開心。

在休憩公園，志工找到了露宿在長凳上的林婆婆，把食物放下給她。

志工再去旺角，探訪兩處的籠屋居民。劉國有伯伯接過紅豆甜湯時說：「好東西！」他感謝慈濟拿飯給他們，買襪給他們，希望志工多點來幫助老人家。

參加這次探訪，正在念大學、十九歲的陳思捷說，他很受感動，知道要珍惜自己所擁有的，做更多的善業去幫助他人。跟隨父母皈依佛教並茹素的他，在社交媒體接觸到慈濟，主動前來承擔。「我更加確定自己要繼續做這份善業，去傳承慈濟精神，一步一腳印去發揚大愛。」他說。

夜晚街燈璀璨，景色迷人，志工行走其間，無心欣賞；他們聚焦在暗角露宿者的身上，看到最陰暗的角落，並用愛心來照亮。



攝影 / 李健平

溫馨立冬日 福飯暖人心

撰文：李紅梅

來自上海的丁先生拿到慈濟志工派發的福飯後，不停地自言自語，狀甚開心。志工問他有何感受，卻聽不懂他的上海話，便找來同是上海人的繆寶珍作翻譯。丁先生緊握住她的手，激動不已地說，很感恩慈濟的派福飯活動，感覺很溫暖。



攝影 / 盧志德

立冬日 11 月 7 日的下午，慈濟人在觀塘的寶光齋素食館派發福飯、贈送水果，不少住在附近的長者前來領取，丁先生是其中一位。他幾年前因九十多歲父親往生時才來香港，所以不會講粵語，年輕時家裡窮，過得很辛苦，所以很珍惜現時所擁有的，在家也會吃素。對慈濟的派福飯活動，他很感激。

居住牛頭角的植寶珍吃過一次素盒飯，覺得很好吃，之後每次知道慈濟派福飯時，便會帶同鄰居一同領取，並積極參與慈濟舉辦的社區活動。她這次還跨區前來，並稱讚素食好味、活動很有意義。

另，在觀塘雲漢邨漢柏樓，慈濟志工也向住在該處的單身長者派發福飯。志工在觀塘雲漢邨深耕社區多年，認識了漢柏樓長者宿舍管理員曾美玲。曾女士有朋友是慈濟的志工，自己也認同慈濟，故同意提供漢柏樓長者宿舍的客廳、走廊，讓慈濟舉辦團康、派福飯等活動。

有了這一方福田，志工謝秀嫻及林發金與素之樂老闆商討捐贈素飯事宜，並同意安排在室內進行派發以及使用環保餐具，每月提供二次、每次一百二十五份素便當。

活動當日下午，志工把長者宿舍的餐廳做了簡單布置，張貼上人的靜思語以及「每日一叮嚀——同心共濟弭災疫」；當大圓桌上放滿了熱騰騰的飯菜時，餐廳既像莊嚴道場也像溫暖的家，等著家人下班回來吃飯。曾女士還挨家挨戶去按門鈴請長者出來領福飯，令人感動與窩心。

謝秀嫻分享說，素之樂老闆非常重視環保，擔心活動使用一次性飯盒，後來得知會使用有慈濟標誌、可重複使用的飯盒時，對慈濟人的用心表示讚歎，老闆還買來兩個大的保溫桶裝放食物，以確保長者吃時仍是溫熱的。

曾女士表示，在長者屋派福飯是第一次，希望活動能持續，以後做得更好。

派福飯過程溫馨而感動，除了讓長者感受到志工的愛與關懷，也藉此讓他們知道素食有益於身體健康。



攝影 / 李紅梅

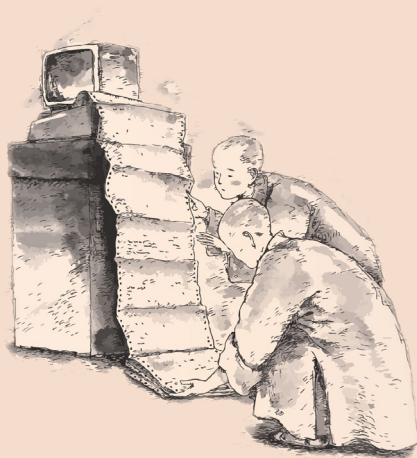
多用心

某次本會發放日，
清晨，中庭已打掃潔淨，
只留下一張大桌子備用；
上人發現它會阻礙通道，說：
「要用時再搬來，現在暫時靠邊放！」
說完立刻親自搬動，
旁邊的弟子還來不及幫忙，它已被移開。
上人的身教，讓弟子們領悟：
做事不可圖一時之便，時時要「多用心」！

《傳心點滴》

謹以此書感恩 上人及資深師父辛苦地一同走過三十多年的歲月，讓末學得有大樹庇蔭、身心安住於常住而修學，正是「前人種樹，後人乘涼」。我們從中亦可學習「種樹者」的心量與風範，願共同身體力行於薪火相傳的菩薩道上。

釋德昱 釋德懋 著



法親關懷

10月06日 文：林莉 圖：龔龔

「很感恩師兄、師姊，忙中抽時間幫我做打掃，我很開心！」看到在慈濟家人幫忙清理後，居家環境煥然一新，志工林漢威歡喜道感恩。



七十多歲的志工林漢威，由於罹患巴金森和腦退化日益嚴重，平日對住所除了做簡單的掃地外，沒法深入做清潔。獲悉他的情況後，志工楊德順召集了九位志工，到他位於南山邨的住所做大清掃。

靠近石硤尾的南山邨，是接近四十年的公屋。單位由於年久失修，天花板石灰剝落，像皮膚上長了癬；廚房長期沒有使用，積滿厚厚的灰塵；衣櫥旁的衛生死角，塑膠袋已經黏在地板上，揭下來就像揭下一層皮。

「第一次來，我覺得沒什麼，因為沒向上看，也沒有仔細看周圍環境。第二次，我才發現原來所有陰暗的地方，全部灰塵都有這麼厚。」楊德順邊說邊張開指頭比給大家看。

大夥分工合作，搬出雜物，清理天花板，用鏟子把石灰一點一點刮乾淨。掉落下來的石灰就像下雪般，鋪了滿地。志工施仁賀任憑石灰落得滿頭滿臉，藍色的衣服變成白色；林漢威用他不方便的手輕輕幫他拍打，非常溫馨。

志工也小心翼翼地擦拭屋內的每件物品。金屬臺盆、瓷磚臺面、大門桌子重新煥發光彩，最後還幫他鋪上嶄新的床單、枕頭。在大夥齊心協力忙碌了四個小時後，終於把家裏清理乾淨，讓林漢威有個整潔、舒適的居所。



靜思好話一條街

10月27日 文：林莉 圖：周妍

位於香港東北部的聯和墟，有五十年的歷史，曾經是香港第一個有蓋的墟市。裡面不只是賣菜，還有服裝店、雜貨店和中醫堂，滿足居民的生活所需。

聯和墟很多店舖的攤主和店員，都是慈濟會員，有的交了十幾年的功德款。疫情前，當區的志工曾在此張貼靜思語，停了幾年，這天又有機會再來推廣靜思語。

這次張貼的靜思語設計了兩個版本，一個以小沙彌為背景，另一個以清新植物為背景，適合無宗教信仰的人。志工到店舖張貼時，攤主和店員看到靜思語，都非常喜歡；尤其以可愛小沙彌為背景的靜思語特別受歡迎。

有位年輕的女店主，拿著兩張靜思語，左看右看，愛不釋手，不知道選哪張才好，問說兩張都想要行不行？

這次靜思好話一條街，其中一隊志工在沿街商舖張貼，於是大門外、樓梯口，都可以看到靜思語。這多虧了志工陳漢林，他是聯和墟公司的秘書長，長年和商舖店主打交道，彼此非常熟絡。店家看到志工，都非常歡迎，把最顯眼的地方讓出來張貼靜思語。

聯和墟人來人往，一擡頭，一轉角，都會遇見靜思語。人人習以為常的時候，也是深入心田的時候，祝願有更多的人與靜思有緣！

愛笑銀齡義工隊來訪

12月11日 文：蔡淑英 圖：謝勤

當日，帶著笑聲和歡樂聲前來的義工隊員，先在入門口來個大合照，也以此拉開參訪的序幕。

在導賞員的介紹下，他們瞭解了願行館的歷史、修繕的過程、綠色建築、展館的內容……當中，多功能福慧床讓參訪者大開眼界，也非常驚訝原來它是用回收物製造的。導賞員還請大家猜猜膠樽、膠袋、鋁罐、玻璃樽等物質，需時多久才能自然分解？「哇！」當他們得知答案時都非常訝異，原來玻璃樽需要一百萬年、膠樽需四百五十年、鋁罐需二百年、膠袋三十年等。大家終於意識到清淨在源頭，保護環境需要由自己開始。

「今天是過去的結果」在地球館入口處地上顯示的這行字，以及館內的展覽讓大家知道地水火風四大不調，全球暖化及其危機，看似「天災」其實是「人禍」。而離開地球館時地上顯示的「今天是未來的歷史」，則提醒大家要及時保護環境，除了自己做還要鼓勵家人、親友一起做。

此行，義工隊員也參觀了大愛感恩科技館、蔬醒館、共創空間以及資源回收分類區，他們也聆聽健康講座，知道茹素對自身的好處，同時也是在保護地球。

「這次學到的知識超多，而且感覺慈濟很偉大，為保護地球付出了巨大的力量。」團員回饋時如此讚歎，還為慈濟加油。也有團友表示有興趣參與派福飯等社區志工活動，以及一起來做環保，希望能用自己微薄的力量為地球做一點貢獻。

靜思堂捐血活動

12月18日 文：龔龔 圖：龔龔

2022年底，香港血庫存量極低，估計只夠三天的用量，分會和香港紅十字會合作，在靜思堂舉辦「捐血一袋，愛心無限」活動。

當天因有強烈冬季季候風抵港，氣溫只有攝氏十度左右，但是慈濟志工和紅十字會的工作人員，冒著寒風，很早便到場做準備。

志工踴躍報名參加，他們穿著厚厚的冬衣，分批到達靜思堂。顏彩雲身材比較瘦小，擔心體重不夠標準，特地吃了很多早餐，稱重後說：「看到數據超過標準，非常開心。」

環保幹事梁潤雄堅持捐血三十七年了，且每年都會捐四至五次，大家聽了都感到不可思議。他說：「可以捐血就捐，我做環保，在車子爬上爬下都沒有問題。」他表示長期捐血對身體完全沒有影響。

志工邱雅雯帶著兒子一起來捐血，兒子成功捐成；她自己沒辦法捐血，但把握機會登記骨髓捐贈。人醫會的文志賢醫生和盧秀娟護士，也特地過來挽袖捐血，還號召大家趕快來。



龔龔，是這次活動的真善美志工，十年前捐血時暈過針，因而暫停此善舉。這次看到大家這麼踴躍，也勇敢地再次嘗試；結果成功捐血，還登記捐贈骨髓。

志工陳恩妮手裡拿著捐血的廣告牌在靜思堂門外，向路人宣導，獲得很多市民響應；黃耀東路過靜思堂，聽到血庫告急，馬上報名助人。也有媽媽帶著孩子前來，讓其了解捐血的意義，給孩子做榜樣，他們長大後也會捐血救人。

這次活動，總共有六十多人報名，當中有五十人成功捐血，大大超出了最初的預期，感恩志工和市民的愛心奉獻。

志工疫下堅持回收 以行動感動他人護持

撰文：謝勤

在香港，環保回收本來就不容易，疫情下，就更加困難，荃灣一區的回收，因一位年長志工的堅持，卻沒有中斷。

疫情發生後，荃灣萬景峰屋苑每星期舉辦一次的回收街站停辦了。現在，志工每兩周才出動一次，主要去一些中醫診所收集藥瓶，以及一些工廠大廈收集物料。但在荃灣香車街附近，慈濟環保車每周仍接收到八、九甚至更多袋的回收物，這靠的是一位環保志工的堅持。

七十五歲的馮玉蓮（下圖左一），約十年前去買菜時經過萬景峰街站，見到慈濟志工在做分類，受邀加入了志工行列。從那時開始，她就風雨無阻地每周參加回收，更成為街站的台柱，在萬景峰街站分類的物資大部分都是由她在附近收集的。

雖然街站停止運作，但馮玉蓮回收的腳步從未停過，依然每周如常回收。她回收的塑膠瓶主要來自橫龍街的餐廳，而塑膠膜主要來自楊屋道街市附近的店舖。這裡是繁華的地段，各種商舖林立，她痛心大量物資沒有人手回收，只能被當作垃圾運往堆填區。

攝影 / 謝勤





攝影 / 謝勤

由於環保車二周才來回收一次，馮玉蓮就一周放在她所住大廈的樓下讓環保車回收，一周交到「綠在區區」的回收便利點。大廈保安戴鳳錦被馮玉蓮的行動感動，在環保車來之前，會協助看顧回收物，以免被當作垃圾推到垃圾站。

因為沒有街站，也就沒有其他志工一起分類，分類工作由馮玉蓮一個人來承擔。雖然戴了手套，她右手因為扭開瓶蓋而起泡、脫皮，情況頗為嚴重，但她毫無怨言。

馮玉蓮有二兒三女，以及七個孫子，其中五位已大學畢業，生活安逸。鄰居對於她每天這樣「拾破爛」難以理解，但她說問心無愧，也不理會別人的眼光。

志工使用環保車收集物品後，要有地方做分類。得到華偉工業大廈的法團支持，豁免環保車在該大廈的停車費用，志工便利用在大廈停車的時間，在車上進行快速分類。志工完成分類後，把物資就近送到「綠在區區」的回收便利點。很支持環保分類的工業大廈職員鄧筱慧說，能做多少算多少。

環保志工李振邦說，當年因看到堆填區垃圾越來越多，他很痛心，並思索如何能夠減少廢物，後遇到慈濟人梁詠茵，把他接引加入志工行列。「環保不是靠一個人或一個團體就可以，我們要身體力行，去影響他人參與。」他說。

疫情下，志工持續為守護地球家園盡心力，那份堅持，讓人感動之餘，也帶動他人一起來投入。

珠海碩士生訪願行館 激發踐行環保心

撰文：牟晏瑩

「今天，是過去的結果」，步入慈濟環保願行館的「地球館」，投影在門口地面的這句話，吸引了來訪的佛學專業同學的注意。慈濟環保專員梁榮錦隨即提問：「你們是什麼人？廣東人、讀書人、中國人？」同學的答案五花八門，直到有人說「地球人」，他應道：「對了！」他以「我們都是地球村的人」作為切入點，從地球村當今風、水、火、地四大不調，進一步展開有關環保的介紹。

10月9日，香港珠海學院應用佛學文學碩士班包括出家眾在內的十七位同學，前來願行館參訪。除了梁榮錦做導覽外，慈濟志工周玉蓮還介紹上人創辦慈濟世界的因緣、竹筒歲月、四大志業、八大法印。

梁榮錦首先解說願行館場地的緣起及綠色建築的理念，且「因材施教」。當大家踩在戶外的「塑木地磚」時，他提問：「你們知道這個地磚是用什麼製造的嗎？這上面防滑紋是什

麼圖案嗎？」部分同學猜出防滑紋的圖案是手掌。「沒錯，就是手掌，這是告訴我們，環保是要靠雙手做，身體力行」。但沒有同學猜到地磚是甚麼材質，當「外賣紙餐盒上的塑膠薄膜」這謎底揭開時，他們不禁蹲下來觸摸地磚。

當同學來到地球館內一排水罐子前的時候，瞭解到罐子裡的水是從香港各地區取回的水樣，難以相信自己生活的環境，水質竟是這般，看起來清澈，仍有細菌超標的問題。他們聽了慈濟在水資源匱乏的甘肅援建水窖的故事，更能體會到水對生命的重要。

在以碳排放數據為靈感組成的「竹林」，同學可以用手感受不同年代的不同溫度——年代越近的，竹子的溫度就越高，這反映近年來氣候異常，全球暖化。大家因而認知，唯有減碳，才能緩解地球溫度逐年增加的問題，茹素、搭乘公共交通工具、降低消費，都是減碳的方法。志工藉此帶出環保七R中的「Reduce」（減

攝影 / 林均銘





攝影 / 林均銘

量)、「Repair」(修理再用)，以及上人「清淨在源頭」等理念。

「今天，是未來的歷史」是地球館投影在出口處地面的一句話，不少同學駐足思考：身為地球村的一員，應做好今天的環保，不要造成未來的問題。

幾位同學也作了分享。在廣州居住時接觸過慈濟的謝杏麗說：願行館的設置，上至雨水處理、太陽能發電，下至環保地磚、有機種植等，處處彰顯環保意識；而慈濟推動的四大志業八法印，啟發了同學認知我們的生活與他人及地球環境息息相關。

撒紅風說，通過參訪知道很多環保知識和產品，深受啟發，以後要點滴做起，力行環保。黃會茹說，步入館內，即被清新、整潔、有序的環境吸引，瞭解到願行館的歷史、設計理念、建築材料、水電系統，以及慈濟研發的多種產品和推動豐富多彩的公益活動，「激發了我作為一個地球人，踐行環保、以身作則的決心」。

「守護家園，人人有責，環保從自己的雙手做起！」賈強說，當看到展示地球遭破壞而引發人類災難的照片，讓他反思自己的行為；而在瞭解慈濟的文化及緣起後，被證嚴法師克己、克勤、克儉、克難的精神所感動。

願行館是慈濟宣導環保的基地，也是「福田一方邀天下善士」的道場。結束參訪後，許多「共行者」願將心中滿滿的感動，化為「行動」，身體力行做環保。

COMMON CONSENSUS — PURIFY AT THE SOURCE
共識——清淨在源頭

IF GLOBAL TEMPERATURES CONTINUE TO RISE
如果地球持續升溫

2°C 3°C 4°C 5°C 6°C

2°C 3°C 4°C 5°C 6°C

2°C 3°C 4°C 5°C 6°C



攝影 / 謝勤

小小綠點市集 匯聚點滴大愛

撰文：謝勤

隨著水果泡沫網套的流行，它的回收數量越來越多。為了延續它的生命，手工達人慈濟志工張莉娜用她靈巧的雙手把網套織成一朵朵美麗的花，還教授其他人製做方法，用以點綴生活。

慈濟環保願行館於 11 月 12 日舉辦該月份的綠點市集。當天在該館的講堂，張莉娜教授製做網套花，參加的民眾很快就學會，開心地展示自己的作品。

志工歐紅和林發金也抓緊機會，向參與者介紹慈濟的竹筒歲月，以及最近啟動的「弘法利生」募心募愛活動。歐紅說，活動的目的是援助佛陀的故鄉——尼泊爾的藍毗尼——那裏的人生活得很艱難，希望幫他們建大愛村、學校等。她邀請大家發個好願，祝福自己的家人或者受苦難的眾生。參與者響應呼籲，踴躍領取竹筒。

民眾也參觀了願行館的各個展館，有人當場報名參加做志工。吳麗園女士說，看見這麼多志工如此用心做環保，這對地球很有幫助，她也會去做。

在綠點市集，除了淨斯產品，也有其它物品供應。新鮮水果品質好，十分受歡迎。素 X.O. 醬價廉味美，也吸引大家購買。張莉娜以回收物料製成的環保手袋也受到歡迎，手袋是用來募愛心的，所有的收入是全數捐出。



攝影 / 謝勤

大型有機農場在市集擺設了攤位，宣導本地有機耕種。負責人李嘉盛說，有機耕種的重點是保護環境，農場所用塑膠袋都可以降解的。

八十歲的志工連淑荷在市集出售自種的有機農作物，所有收入捐贈慈濟。她說，種植有機菜已二十年，平時的产品會隨緣出售，所得款項也悉數捐給分會作慈善用途。她趁機向民眾宣導環保，並教導他們煲湯、做洛神花醬的技巧。

出租耕地給連淑荷的農場主楊偉明也來助緣。他說，只要一心想著環境、地球，自然而然操作都是有機的。

對烘焙有濃厚興趣的施淑蓉及簡笑梅，聯同一群好友做了一批糕點來義賣，包括：蛋黃酥、雪花餅、曲奇餅。市集也銷售巧克力，這背後有一個感人的故事。巧克力店老闆盧先生想幫助一群患自閉症的孩子，除教授他們製作巧克力外，還教他們如何經營、做市場調查、推廣，希望他們有一技之長。盧先生贊助這群自閉症孩子製做巧克力來義賣，所有的收入捐給慈濟做國際賑災。很多志工購買巧克力，予以支持。

小小綠點市集，匯聚點滴大愛。一朵網套花、一個蘋果、一棵菜、一片巧克力……背後都是一個愛的故事。

因素精彩 代代平安

攝影 / 盧志德

撰文：謝勤

「福袋寓意代代平安，內裏都是素食。」志工姜銀燕在素食班教授福袋的製做時，道出當中的意涵。

由 2022 年中開始，新界東志工利用願行館每周二的休館日，舉辦各種活動，包括手語、手工、素食等。臨近歲末，有各種喜慶節日，冬至、聖誕節，接著是新曆年、春節，少不了各式聚餐；因此志工於 12 月 20 日的活動中，特別分享應節的菜式 — 福袋、蔬果聖誕樹的製做。

福袋的材料有芹菜、西蘭花、沙葛、甘笋、粟米、冬菇、豆腐、素肉等，非常豐富。它的做法則很簡單：將所有材料切碎，然後釀入油炸豆皮中，再用芹菜莖將它包紮即可。不過要包得好看，還是有一點小技巧，志工仇文英和姜銀燕用心教授，學員很用心地學習。

民眾羅秀清說，先觀看，之後照著方法做，就不難。「好開心，福袋 — 福慧雙修，代代平安。」她說，成品就像一個福袋，好靚，吃的時候應該好開心。吃素的她說，茹素令她心靈舒服，因為慈悲，跟眾生不結惡緣。

另一學員湯寶球覺得包裹福袋有點難，但在仇文英的指導下終於完成作品。她說，作法會放到群組上，可以慢慢再學。



黃惠愛認為福袋很配合過節喜慶的氣氛：大家都希望有福氣，代代平安，也有豐足的感覺。

因應聖誕節，課堂上大家利用水果和蔬菜做了一棵聖誕樹。一塊冬瓜、胡蘿蔔插在牙籤上，成為聖誕樹的主體。仇文英用草莓夾香蕉片做成果實的聖誕老人，張莉娜找來芝麻為聖誕老人點睛。學員一起發揮創意，把車厘茄切成小花，火龍果印出樹頂，還用西蘭花、花椰菜、冬菇等果蔬，裝點出五彩繽紛的聖誕樹。灑上糖霜後，聖誕樹加添飄雪的氛圍。水果能吃，而冬瓜和胡蘿蔔也不會浪費，完成使命後，食材可烹煮成另一道美味菜餚。

如每堂興趣課般，這次也聆聽了《證嚴法師講故事》，然後大家分享心得，因此身心靈都得到收穫。

民眾梁淑冰表示，聽上人講故事，令她覺察自己的脾氣、毛病，並感恩志工每一次都很用心地教授素菜，讓她學到很多菜式。

因素精彩，因素平安，期望可以接引更多的人，加入茹素的行列，讓大家身心健康，代代平安。





從寸步不離 到勇於放手

攝影 / 周清蘭

撰文：林莉

運紅豆遊戲，對手腳靈活的人來說，因為其體積小且圓滑，具有一定的難度；對先天左手左腳沒有力氣，還因此得看醫生的區志馳來說，更是巨大的考驗！

在 2021 至 2022 年度的課程中，有一堂學員要帶著大手套，從盤子裏挑出紅豆，運到教室另一邊的盤子裏，藉此比賽哪一組運送的紅豆最多。這是個讓小孩體驗挫折、考驗耐心的遊戲。志馳因為身體的問題，試了幾次，都挑不起一顆紅豆，在一旁他的媽媽也很著急，想幫忙又插不上手。

回想他們剛來參加天水圍的親子成長班時，當其他家長和學員玩得開心之際，志馳的媽媽卻老是皺著眉頭，愁容滿面。志工和她聊了以後，知道她沒有上班，每天全部的注意力都放在志馳身上。

經過一年的課程後，現在志馳變得自信自在，媽媽變化更大，整個人放鬆了，臉上有了笑容。在志工的鼓勵下，她開始承擔隊輔，學著照顧別人的孩子。

2022 年 10 月的課堂中，也有一個讓學員鍛鍊左手的遊戲，他們要單手穿衣，只用左手扣鈕扣。這次，志馳的媽媽忍住偷望孩子的衝動，她說：有隊輔照顧嘛，不需要操心。

志馳媽媽將要回大陸探望三年沒見的父母，志馳和爸爸要自己料理生活一個月。從對兒子寸步不離，到勇於放手，志馳媽媽感恩慈濟讓她和兒子學到很多。「這正是鍛鍊孩子獨立的好機會，大人和孩子都需要成長！」她說。

看到志馳的進步，與他同住一個小區的曾獻鈺和媽媽今年也來參加親子班。在課堂上，獻鈺非常認真，常常舉手回答問題。第一堂課，拿到學習手冊，大家用畫筆裝點封面和內頁。獻鈺畫了自己的房子、藍天白雲，門口的小人手裏拿著一個黃色小圓點。志工問他圓點是什麼，單純可愛的他回答是錢、硬幣，他想用來幫助窮人。原來在課堂開始時，老師尤曉思講了竹筒歲月，五毛錢也能救人的事。沒想到孩子一下就記住了，還能說給大人聽。

疫情這二三年，本身是教師的尤曉思感受良多：孩子長期「呆」在家裏，逐漸消沉，現在回到學校上實體課，還是一副沒睡醒的樣子，懈怠、「躺平」。她非常著急，很想喚醒孩子，重拾對生活的熱情。

親子班就是鼓勵學員熱愛、積極生活，投入熱情，接納自己，發掘潛能，發光發熱。

教育志工用心陪伴 許孩子未來一個希望

撰文：鄧美珍

新冠疫情持續三年，人們普遍有疲憊的感覺。有鑑於此，親子成長班10月9日的課堂把目標訂為：鼓勵學員投入生活，熱情做事，帶動家庭提振生活積極性和動力。教育團隊以「熱愛生活」為主題，設計了多個教學活動，讓學員認識無論在順境或逆境，都要接納自己，發掘自我潛能，為生活訂立目標。

課堂開始，先安排暖場遊戲「貓追老鼠」。學員和家長原組圍個大圈，當〈小老鼠和大花貓〉歌曲響起，他們使用道具「花貓」和「老鼠」，以花式在自己身上繞一圈，才轉交下一個人。大家盡情發揮，做出各種有趣動作。

在「扭轉乾坤」遊戲，學員和家長分組聽指令完成動作。A組排在前面，做「大笑三聲」；B組做「超級開心的動作」；C組做「有趣的打招呼方法」；D組做「親子抱抱」，好溫馨嚟；E組兒歌串燒，開心唱英文字母歌等；F組演示急口令「郵差叔叔送信迅速」；G組扮貓叫。之後，大家分享最想聽到的讚美：有的希望學業進步受到讚美，有的是幫助家務受到父母的讚美……

接著是靜思語主題教學活動，選的是：「不要小看自己，人有無限的可能」。隊輔以愛心帶動學員，引導學員發揮智慧，用心投入每項活動環節，改善自我、發揮潛能、訂立目標。

在講述主題故事《右手的祝福》前，學員做一體驗活動——嘗試單手完成指定任務。每人用單手把繩子綁在一支筆上，然後寫出自己的名字。陳曉慧用腳來協助，完成綑綁。古智森單手穿衣服，動作敏捷。施賀寶從上至下順利將衣鈕扣齊，感到非常開心。蔡漢紋紮了垃圾袋，令他知道只要有耐性和信心，什麼事都可以做好。

攝影 / 李細坤



學員還要填寫生活實踐學習單「我做不到！」。他們在隊輔的陪伴下畫出、寫出最期望達成的目標，或要改進的地方。陳曉慧畫了一雙手捧著幼苗，寫上「多多親近大自然」。翁淑慧最喜歡靜思語「用心看，用心聽，用心做，終身都受用」，因為用心看就能看清楚好多事情，用心聽老師教課就能懂課本中的知識，用心做功課就能很快完成作業。

在分站鞏固活動「迷宮」，學員與家長認真用筆「走」出迷宮。

家長交流分享時段，志工以「從0到1的愛」，帶出家長在陪伴孩子成長的過程，要給孩子自我肯定力和「放飛」的智慧。

「乖了，人沉靜了，對他人的禮貌好了，比以前真的成熟了，自己能分辨什麼是對，什麼是不對的事情。」呂家威說，女兒采樺參加親子班這幾年轉變很大，他很開心，會繼續讓她在慈濟學習。

吳梓寧的媽媽說，父母間的協議分工很重要，她陪女兒做功課易煩躁，所以負責跟女兒去娛樂，爸爸很有承擔，會陪女兒做功課。

「每一個孩子都是獨立個體，做家長要聆聽他們的心聲。」婧兒的爸爸張偉雄分享要學習傾聽，還有教小孩像放風箏，任他們飛之餘，還要牽引着，不要讓他們跌得太厲害。

吳江華的媽媽繆麗丹說，對小孩要求不要太多，讓他們放鬆一下身心，隊輔談到的教育方法，對她有很大的啟發、幫助。

「這堂課適合兒子，令他學會多點自信，不要輕易放棄。」易軒的爸爸余俊傑說，要給他一個「叻」。聽後，易軒擁抱爸爸，全場報以熱烈掌聲。

親子班的老師、隊輔用心安排課程與陪伴，讓家長和孩子從遊戲中體會，在遊戲中學習，在遊戲中一起成長，許他們未來一個希望。



攝影 / 李細坤

攝影 / 李細坤





慈少班開鑼 鼓勵學員追夢

攝影 / 李細坤

撰文：曹綺霜、謝勤

「任何事都是從一個決心，一粒種子開始」是慈少班今年首堂課的主題靜思語，正好提醒學員要重視初始。

今年的慈少班於 10 月 9 號開鑼，學員分為六組，由六位隊輔帶領。一開始學員長浦聖芳先分享主題靜思語的意涵，也說明上課要遵從的守則。

接著玩遊戲「收買佬」，由隊輔黃衍宙和學員徐正言主持，老少搭檔得十分有默契。學員聽到「收買」物品的指示後，馬上向家長和志工借取，他們都很熱心地「傾囊」相助。遊戲讓大家培養了合作精神。

第二個遊戲叫「心手相連」：學員把自己的手掌畫在紙上，由隊輔引導，在每一個手指上寫下自己喜歡或不喜歡的、想做或不想做的；然後，把共同的愛好用線串聯起來，還發揮想像力，把原本覺得沒有共同之處的愛好，也搭起共通的橋梁。於是愛好數學和物理的都是愛學習，教育和科幻、多拉 A 夢也合理地連在一起……有的理由牽強，但又有什麼關係呢？重要的是的彼此相知相識的那一分心意。

為了加深了解，大家還一起玩「物以類聚」遊戲，看看大家住哪一區，最喜歡的季節、節日，最常去的快餐店……原來都有很多的共同點。

隊輔歐月華，因家人確診新冠肺炎需要居家隔離，不能親身陪伴學員，但可在線上和代她做隊輔的徐有僕一起，介紹上人和慈濟世界，並透過歌曲〈竹筒歲月〉讓學員認知小錢可行大善，立志去幫助別人。

志工林家倫在線上講解「全年課綱目標」。他希望學員「做好自己，體諒別人」，透過學習，在新學年，無論在家裏、學校、群體、公共場所……都顯現自我肯定的力量，更自在，有更好的表現。

今年的班歌是〈別害怕去夢想〉，歌詞就是講自信：「拿自信推開了窗，看看天空其實非常寬廣，星星、太陽、月亮，各有值得被讚歎的光。不要自我網綁，生命會更閃亮，發現能成就的事，超乎想像。換上了信任眼光，才會知道默契可以培養，我們並不一樣，卻能互相給對方力量……」

志工、隊輔及家長祈願孩子如歌詞所說：「別害怕去夢想」，也許「曾誤解失望，也曾懷疑感傷」，但「傾聽內心的願望，就算碰到阻擋，也一定會天天都有成長」師長、父母也會沿途陪伴、護航。

親子共遊濕地公園 走進大自然學保育

撰文：林莉

「我們千萬不能踩到螞蟻的窩，因為這裏是牠們的家。」隊輔林楚雲對被地上的螞蟻吸引的學員溫馨叮嚀說道。親子成長班於12月11日舉辦了香港濕地公園半日遊。新冠疫情三年來沒有參加戶外集體活動的學員和家長，對於能親近大自然，都顯得非常雀躍；地上的枯葉也被孩子當做寶，大自然的一草一木都讓他們覺得新奇。

香港的野鳥超過五百種，大部份是冬候鳥或過境遷徙鳥。位於新界天水圍北部的濕地公園是野生雀鳥的棲息地。

走進讓訪客近距離觀察生態環境和野生動物的觀鳥屋，導師尤曉思提示大家要輕聲細語，不要對環境造成滋擾。坐在觀景窗前，學員拿出望遠鏡，很認真地尋覓雀鳥的身影，且邊看邊比對桌面上的圖案，分辨雀鳥的名字。當他們認出不同的鳥類，會很開心地指給同伴看。

泥灘邊、大樹上，看到一大群雀鳥聚集，時而出動覓食，時而歇息。認真地在本子畫下雀鳥的樣子的陳可欣說，想要記住牠們，下次見到時可以叫出牠們的名字。陳國霖說，他學習到甚麼是基圍和魚塘，以前許多地方可見到，現在只餘下在米埔自然保護區內。

香港濕地公園也是個保育基地，一望無際的蘆葦床、鬱鬱蔥蔥紅樹林、殘荷聽雨的水池，大自然無限美景，都讓久居都市的人心曠神怡。

家長繆麗丹說，今天看到女兒發掘了新的興趣——攝影——她非常開心。女兒吳江華說，她也很開心，「看到漂亮的風景，就想把它拍下來」。

濕地公園之旅，讓大家親近大自然的同時，更瞭解到保育的重要。只有人人都愛護我們的環境，才能留住瀕危的物種，且留住綠水青山。



攝影 / 林桂霖

攝影 / 林桂霖



香港志工連線入經藏 參與殊勝大法會

撰文：李紅梅



攝影 / 謝勤

慈濟五十六周年慶典的《靜思法髓妙蓮華》經藏演繹，於12月9、10、11日在高雄巨蛋舉行。這場殊勝的大法會，慈濟各海外分支會也以連線方式，參與其中部分曲目的演繹；當中香港慈濟人獲安排參加10日下午的場次。入經藏菩薩經過近半年的學習、演練，感到收穫很大、法喜充滿。

「看到大家呈現的那種道氣，真是法喜滿滿。」演繹結束後，分會執行長施頌鈴讚歎大家，並表示分會接下來擬籌辦大型的經藏演繹，再次帶領大家進入靈山法會，一起體會佛法的微妙。

活動統籌馬子愉說，這次演繹有很大的挑戰，因為練習的時間近半年，參與者經常有變動，因而各人的進度也有參差，但大家都盡力

在家練好，到彩排時可以跟上進度；因為這次要跟高雄連線，一群志工也幫忙將分會網絡升了級。「各人發揮自己的功能，圓滿這次演繹，非常感恩大家。」她說。

統籌團隊成員劉松蓮說，排練期間遇到很多困難，很感恩入經藏菩薩，他們都很「幸福」，過程中正如《妙法蓮華經》講的，要真空妙有，做出來的是有形的，做完以後就有無形的法喜在心裏面。

入經藏菩薩也做了分享。蔡秀川說，最初有點緊張，但聽著音樂，心就定下來，跟著唱頌《無量義經》，就法入心，演繹也就順了。

「感覺好震撼及法喜！」鄭健坤說演繹時一點都沒有緊張，只是用虔誠的心盡量做好自己，過程好順利。



梁君茹說，感恩有緣入經藏，最令她震撼、感動的是擊鼓，像是為全世界祈福。

「勇於承擔，樂於配合，是一種福氣。」陳悅徵說，她最初不敢參加，怕年紀大做不到，但難得有這樣的機會，便鼓起勇氣嘗試，後來慢慢跟上了，過程中有很大的收穫。

來自菲律賓的蔡淑英說，以前在菲律賓為《水懺》練習了近二年，但最後因為新冠疫情沒有上演，有緣參加香港的演繹自己很法喜。

「大家有半年時間互相陪伴，有種不捨得的感覺。」演繹結束，姜銀燕說收穫滿滿，心中既開心也有些失落。

「第一次參加這樣的活動，這麼多個星期的練習，沒有聽到慈濟人的一句惡語。」大德周薇青讚歎志工非常包容，練習時出現一些差錯，會作鼓勵讓大家更用心。「看到佛法在我們的生活中，而不只是在佛堂念經求得。」她道出內心的體會。

感恩入經藏菩薩付出無所求，善解包容，合和互協地成就這場靈山法會！



攝影 / 謝勤

受經藏演繹感動 期許自我付出行善

撰文：謝勤

「盛大的演出令我十分震撼，慈濟的事跡讓我感動，也啓發我要參加一些類似的活動。」前來觀賞經藏演繹的珠海學院研究生廖啟捷分享道。

分會於12月11日下午在靜思堂，安排志工和民眾連線欣賞在高雄巨蛋舉辦的《靜思法髓妙蓮華》經藏演繹。幾千人的演繹，將佛陀誕生、講經說法等場景呈現，也把慈濟人五十七年間用《法華》鋪路，堅實地走人間菩薩道的歷史展示。觀眾受到壯觀的場面震撼，也為慈濟人譜寫的大藏經而感動，期許自己付出行善。

多位民眾分享了他們的感動。「我真心希望將來能夠加入慈濟。」第一次參加慈濟活動的陳倩媚說，場面讓她很震撼，看到慈濟有這麼多人用心在做，幫助這個苦難的世界，自己也希望成為其中的一員。

來自臺灣的張金蘭表示：演繹讓她感動落淚，回臺灣後一定去花蓮慈濟參訪；全世界災難的現場，慈濟人都第一時間到達，她有時間會加入志工行列。

陳麗華說，看後才知道慈濟在全球做了很多善事，如幫助敘利亞難民，去救濟、建學校，很令人感動。「志工熱忱行善，也帶動受惠者行善。」她說，看到經濟能力相對弱的人都行善，而自己不算差，更加需要去付出。

被朋友帶來觀看的施美悅，覺得自己很幸運，因為從演繹內容知道了很多好人好事。她說，去付出一定會有感動，就算只是付出一點點，堅持下去就積少成多了。

吳祺鈺第一次來靜思堂，他的媽媽則加入慈濟好多年了。他表示，觀看後有些感觸，知道多一些慈濟的歷史與發展，會支持媽媽繼續做慈濟。

攝影 / 謝勤



來觀賞的珠海學院的研究生也表示，演繹讓他們感到非常震撼、感動。莫川川說，她被感動得好幾次流淚。也被感動得多次流淚的撒紅風表示，能在全世界發展出這麼多志工的隊伍很不容易，也非常好。她說，感覺到志工都充滿法喜。

「看到把《無量義經》跟慈濟的行經、做事結合在一起，讓我對經文的理解更深了一層。」佛學系的牟晏瑩說，之前知道慈濟是依《法華經》而行，現透過經藏演繹對此有了更深的理解。

國際關係專業的周慧則說，她感受最深的是有關助人，因自己也在助學三位高中生，這次得到法師、這麼大的道場加持，她會把助人的志業做下去，把大愛匯聚一起，可以給更多人福澤。

經藏演繹雖已落幕，但法華精神已深植與會人心，且將繼續流傳，接引有志之士行走菩薩道，以善以愛照亮全球。

弘法利生 回饋佛陀故鄉

撰文：林莉

佛陀兩千五百多年來以佛法哺育眾生。而今，位於尼泊爾藍毗尼的佛陀故鄉，卻仍是黃土路、竹籬笆、孩子無書可讀、人們無錢治病，上人心中不忍，想要翻轉那裏的生活。

慈濟以「法乳西饋」之心，送愛回佛陀的故鄉。「弘法利生」之舉也在香港推動，期望人人出一份力。在12月4日的精進日，志工分享了她們的感想與行動。

王純純的媽媽中了新冠病毒在臺灣往生，她把親友致送的帛金捐出，送往佛陀的故鄉、非洲，以及在波蘭的烏克蘭難民，讓這些愛延續下去，發揮更大的作用。因為傳染病管控，家人不能在媽媽跟前道別，便請醫院護理長把慈濟榮董證別在媽媽身上，替她戴上佛珠，手裡放著上人的福慧紅包。出殯當天，有近百位慈濟人送行，讓媽媽帶著滿滿的愛與祝福離開。

凌佩文說，在尼泊爾，父母眼看孩子生病，卻沒錢醫治，心裏一定很難過。她在大圍的社區興趣班，會播放《證嚴法師說故事》，讓大家了解上人的法。



攝影 / 卓芳

舒慧萍心想：對上人送愛去佛陀故鄉這個心願，弟子能做點什麼呢？於是，在美髮店上班的她，只要有因緣，就和客人講慈濟，講竹筒歲月的小錢行大善來募心募愛。她說，如果客人給小費，她就用客人的名字捐款，並給他們開收據，客人感到驚訝，會再捐款。

家庭幸福的洪玉英，樂於捐款，但她想光是自己捐，力量有限，應該如上人所說，要匯集很多人的力量。她說，一位大德因為看到慈濟人的無私付出，願意定期捐款，她便講上人要報佛恩，想翻轉佛陀故鄉，結果大德積極響應。洪玉英因此受到很大的鼓舞，便邀請朋友在家開茶會講慈濟，而一些平時很忙的朋友，願意製作糕點，護持義賣，出錢出力。

愛的故事，激勵人心。聽了這些感人的分享，大家都期許自己，弘法利生，生生不息！

見習學員入人群 宣導環保收穫多

撰文：謝勤、羅淑儀

攝影 / 林桂霖

今年度見習課程第三堂的主題是環保志業，所以安排在環保願行館舉行。在10月23日的課程，學員除了解慈濟環保的緣起，以及素食和環保的關係等知識外，還透過參訪願行館，認知環保的現狀、分類回收的具體情況，更參加街站，學習如何向民眾宣導環保。

環保幹事梁潤雄向學員介紹了慈濟環保志業緣起、精神理念等。他亦分享自己投身環保的心路歷程：從2013年開始參與，初時接觸回收物有些不適應，但明白這是個磨練，令民眾重視環保亦是修行的一個法門，要讓大家一起共知、共識、共行。



志工彭順珍分享素食與環保的關係，讓學員明白桌上放生，用同理心去找回佛性。

慈濟環保推廣專員梁榮錦，為學員做願行館的導賞，館內呈現的資訊，令學員更加明白要保護大自然環境，過簡樸生活。

在分享《慈師父講古》時，當中〈師徒心語〉一文，內容講無私的大愛，燃燒自己，照亮他人，延續法緣。學員聚精會神聆聽後，表示非常感動，法喜充滿。

遇困難不退縮 使命必達

午齋過後學員分成二組，A組到大圍金禧花園，B組到秦石邨，學習設置街站，向民眾宣導環保，以及介紹願行館的環保、素食活動。

在街站，學員鏗而不捨地對匆匆而過的行人介紹環保，邀請他們到願行館參訪，參加素食烹飪……學員張秋表示，開始時覺得滿難的，志工鼓勵她要多嘗試，後來有民眾接受了，願意拿環保單張，她深感欣慰。

另一學員陳素芬向一位婆婆介紹願行館的環保功能，得到熱情的回應。這長者說，地球乾淨，疫情亦會少些，她會向朋友傳遞有關這一區的環保訊息，希望多些人參與。

學員林雪容跟居民張正平婆婆交流。婆婆說，她和丈夫退休前皆從事環保有關的行業，所以深知環保的重要，丈夫現時患有危疾，依然很注重環保，夫婦倆與傭人在家裏會做分類。林雪容對婆婆的環保觀念表示讚歎，感覺她很有福氣。



街坊馬伯伯感動於學員的使命感，回家把一大袋膠樽送來街站，並掃描願行館的二維碼，加入成為會員。

環保幹事張鳳平表示，自己多年來在將軍澳屋邨做回收，從一棟推廣至十多棟，後來才由屋邨的管理處接手處理。她對自己能以具體行動去愛護大地，用雙手「膚」慰地球，感到欣慰。

受老菩薩感召 重新出發

街站實習後，學員回到願行館，聆聽資深環保志工陳宜卓的分享——志工從2009年在大埔開始推動環保，發展到後來全港有二十幾個街站回收點……當中默默耕耘的心路歷程令人動容。

學員分享環節中，董偉國說，大家從源頭減廢，尊重物命，把購買意欲減低，也要帶動下一代，共創綠色的將來。

劉紀君向上人承諾：您的付出，弟子接力傳承，將慈濟的大愛送給有需要的人。

「曾經想過打退堂鼓，後來看到老菩薩兢兢業業，決定重新出發。」洪瑪麗分享老菩薩的精進，喚起她的初發心；環保要由自己做起，再帶動身邊朋友，清淨地球，留給下一代美麗的藍天。

在「綠在鯽魚涌」回收便利點擔任職工的陳雅絲說，一位伯伯來了解回收的程序後，每周會帶來一小袋回收物；剛開始，他有時仍會拿來不可回收的東西，之後愈來愈懂分辨，回收量也愈來愈大，要出動女兒用大紙箱搬來。「伯伯從覺醒、改變，到帶動家人一起參與，培養下一代的環保意識……」她說，這份守護地球的使命感，令她及其他人都很感動。

培訓組的梁君茹總結地說，期待學員和家人、朋友，善念共振，在潛移默化中推廣素食，帶動社會做環保——這亦是我們修行的道場。

攝影 / 周清蘭





心靜
當下成淨土
心亂
瞬間成地獄


撰文：
潘翠微

聽到下雨聲，想起一次午休時，大家都在寮房休息，不知哪裡傳來「滴、滴、滴」的水聲，在寧靜的環境裡特別清晰。

以前住在家裡，臥房的時鐘不能用指針轉動時會發出「滴答、滴答」聲音的那種，因為那會讓自己睡不著。而這次在寮房聽到的水滴聲也一樣，不斷迴盪在腦海裡無法休息。自己當下趕緊轉念，將水滴聲想像成敲木魚的聲音，「叩、叩、叩、叩」，一聲聲敲進心裡，慢慢沉靜安穩。

上人於晨語曾提到：「住於大乘法中，自淨佛土。」心靜，當下成淨土；心亂，瞬間成地獄。淨土無形，一切唯心，心念清淨無染，才能秒秒定心。

在瞬變無常的外境中，心念如如不動，如同陀螺的中心點，心堅意定，不受紅塵的人事物影響；只要將心回歸原點，勇敢承擔，就可以轉動法輪、轉動心輪，產生更大的力量。



愛心
健康。自然

敬天愛地 晨日夕月孕精華
順應節氣 雲霧雨露潤好茶
健康無憂 純淨無染安身心

五
思靜

虔誠敬奉 淨斯茶

純素 伯爵茶鬆餅

鬆餅材料：(約6件)

• 中筋麵粉	100g
• 伯爵茶粉	6g
• 泡打粉	5g
• 黑糖	20g
• 鹽	少許
• 純素植物牛油	25g
• 伯爵茶忌廉	75-80g
• 純素煉奶	30g

面掃：

- 伯爵茶忌廉 + 水 + 黃砂糖 適量

鬆餅製作過程：

1. 椰子忌廉加入伯爵茶葉微滾4分鐘熄火放涼，放雪櫃備用。
2. 在另一大碗中，放入中筋麵粉、泡打粉、伯爵茶葉、黑糖和鹽攪勻。
3. 加入切成小粒的凍牛油。
4. 用手輕揉並快速搓開大顆粒。
5. 逐少加入凍伯爵茶忌廉，用刮刀輕輕混合並壓成團。
6. 將麵團分成小圓球，約40-42g放於焗盤上再放冰箱冷藏10分鐘。
7. 取出，入爐前掃上伯爵茶忌廉，灑上黃砂糖。
8. 放入已預熱焗爐，200度焗23-26分鐘，焗至金黃色即可。